

Fischgoulasch (deftige Fischpfanne)

(benötigtes Kochgeschirr: tiefe beschichtete Pfanne mit Deckel, 2 Schüsseln)

für ca. 3 Portionen:

500 g grätenfreies Fischfilet (Dorsch, Zander, ...)

Saft von 1 Zitrone

100 g durchwachsenen Räucherspeck (Wammerl)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kleine Dose geschnittene Pfifferlinge **oder** Champignons **oder** Mischpilze

3 Tomaten

1 Paprikaschote

Tomatenmark

1 Päckchen Bratensoße für ¼ l Wasser

Majoran

Kümmel oder Kreuzkümmel, gemahlen

Paprika, scharf

Salz, Pfeffer

(als Beilage Nudeln, Reis oder Kartoffeln zubereiten)

Fischfilet trockentupfen und in große Würfel schneiden. In einer Schüssel den Fisch mit dem Zitronensaft, einem gehäuften TL Paprika und einem halben TL Pfeffer vermengen. Die Tomaten rundherum kreuzweise einschneiden und in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 30 Sekunden abgießen und die Tomaten häuten. Nun die Tomaten würfeln und wieder in die Schüssel geben. Paprikaschote in kleine Stücke schneiden und zu den Tomaten in die Schüssel geben. Knoblauchzehen hacken und mit in die Schüssel geben. Pilze gut abtropfen lassen und ab damit in die Schüssel.

Speck und Zwiebeln würfeln und in der Pfanne zusammen gut anbraten. Nun die in der Schüssel gesammelten Zutaten, 400 ml Wasser und 2 gut gehäuften EL Tomatenmark begeben. Aufkochen lassen und das Päckchen Bratensoße einrühren. Bei schwacher Hitze 10 Minuten weiterkochen lassen, gelegentlich gut durchrühren. Nun etwas Majoran und eine Prise gemahlene Kümmel zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt die Fischstücke unterheben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garziehen lassen.

Mit der gewünschten Beilage servieren.